

四維.一一四學年第一學期學生午餐菜單

期間: 114/10/01~114/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
5	10/01 三	客家炒米苔苜	客家炒米苔苜	香菇燉豆干	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	水果
	10/02 四	麥片飯	醬燜豆包	白菜魯	有機蔬菜	冬瓜湯	鮮奶
	10/03 五	糙米飯	蠔油素雞片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫米紅豆湯	
6	10/06 一	中秋節					
	10/07 二	糙米飯	酸菜豆腐	鮮菇乾絲	有機蔬菜	海根湯	
	10/08 三	玉米瘦肉粥	玉米雞蛋粥	馬鈴薯燉油豆腐	時節蔬菜	豆沙包	水果
	10/09 四	小薏仁飯	烤什蔬	黃瓜什錦	有機蔬菜	素肉骨茶湯	優酪乳
	10/10 五	國慶日					
7	10/13 一	黑芝麻飯	蔥爆素肚	蔬菜寬粉	產銷履歷蔬菜	養生湯	水果
	10/14 二	糙米飯	香酥豆干. 香菇	冬瓜香菇	有機蔬菜	蓮藕湯	
	10/15 三	麵食	什錦炒麵	關東煮	時節蔬菜	味噌湯	水果
	10/16 四	海苔香鬆飯	煎荷包蛋	雙花什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶
	10/17 五	糙米飯	咖哩洋芋	古早味蒸蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
8	10/20 一	黑芝麻飯	麻油豆腸	木須扁蒲	產銷履歷蔬菜	青菜豆腐湯	水果
	10/21 二	糙米飯	糖醋凍豆腐	五福臨門	有機蔬菜	黃瓜雞湯	
	10/22 三	麵食	素羹麵線	醬燒大黑豆干	時節蔬菜	蒸刈包	水果
	10/23 四	五穀飯	瓜仔素肉燥	絲瓜滑蛋	有機蔬菜	玉米海結湯	優酪乳
	10/24 五	光復節補假					
9	10/27 一	黑芝麻飯	薑汁燉素雞	清炒海草	產銷履歷蔬菜	冬瓜香菇湯	水果
	10/28 二	糙米飯	醬淋嫩豆腐	榨菜豆干	有機蔬菜	筍絲羹湯	
	10/29 三	通心麵	白醬通心麵	海結燒油豆腐	時節蔬菜	南瓜濃湯	水果
	10/30 四	小米飯	滷蘭花干	絲瓜麵線	有機蔬菜	四神湯	鮮奶
	10/31 五	糙米飯	豆包炒時蔬	香菇蒸蛋	有機蔬菜	燒仙草湯	豆奶

董氏基金會

奶類的營養



維生素 B2



鈣質



優質蛋白質

董氏基金會

奶類的好處



強健骨骼



牙齒健康



幫助長高

董氏基金會

奶類食物有各種選擇



奶粉



鮮乳



保久乳



起司



還有我優格

董氏基金會

紅燈

紅燈停
少飲用
(每週不超過1次)



乳酸飲料、
稀釋發酵乳飲品

綠燈

綠燈行
每天飲用



純鮮奶、
100%保久乳、純奶粉、
無糖優酪乳及優格

黃燈

黃燈停看聽
偶爾飲用
(每週不超過3次)



調味乳
減糖優酪乳